ひめじ

姫路医療生活協同組合

NO.453 2018年４月１日

姫路医療生協現勢
（2018年２月28日現在）
●組合員　20,671人
●出資金　425,747千円
●１人平均出資金額　20,596円

〒670-0832 姫路市双葉町10番地
☎079-285-3398

カタクリの花

▲可憐に咲くカタクリの花

▲一面が鮮やかな紫色に染まります

カタクリはユリ科の多年草で、昔は花の姿が籠を傾けた姿に似ていることから「傾籠（かたかご）」と呼ばれていました。現在のカタクリという名は、その傾籠が次第に変化したものと言われています。日本・朝鮮半島・サハリンが主な原産地です。

カタクリの花は落葉樹林の下草に群生し、新緑が茂る前の日光を利用して短期集中的に活動します。見頃は3月から4月頃で、発芽して約2か月余りで地上部が枯れ、その後休眠します。種から発芽して8年目でやっと花を咲かせる生育が非常に遅い植物です。花言葉は「初恋」「寂しさに耐える」など、どこか叶わぬ恋心を抱いた乙女を思わせます。

料理などで使用する片栗粉は、本来はカタクリの球根から抽出したデンプンが原材料でしたが、カタクリの自生数が減少し、とても希少となったため、今では性質が似ているジャガイモやサツマイモのデンプンが使用されています。

近隣では、丹波市氷上町清住、佐用郡の旧南光町殿崎、旧三日月町弦谷(つるだに)が群生地として有名です。

（写真・文
常任理事　川井 隆）

新年度・新体制で前進します

新年度、姫路医療生協の多くの事業所が人事異動による新体制になっております。
ヘルスコープあぼし診療所では、前所長の宗實医師と、新所長の藤本医師の医師２名体制となりました。なお、宗實医師は、月曜日は共立病院で診療にあたります。

就任あいさつ

ヘルスコープあぼし診療所
所長　藤本　壮之（まさゆき）

このたび、ヘルスコープあぼし診療所の所長に就任しました藤本です。あぼし診療所では、平成13年から毎週金曜日に診察をしてきましたので、なじみのある方もいらっしゃるかと思います。
私は、平成10年に医師となり、今年でちょうど医師歴20年目を迎えます。共立病院には、16年間勤務し、訪問診療・プライマリ・ケア、後進の育成に力を入れてきました。
昨今の医療は、「治す医療」から「治し、支える医療」へと変わってきています。特に診療所の役割は、この「支える」にあると考えています。病気とどう付き合っていくかを共に考える、通院が難しくなったときに、医師が定期的に訪問して診療する（訪問診療）、介護が必要になったときには、サービス事業所と連携するなど様々な「支える」を実践したいと考えています。
最後に、共立病院での、外来・入院・訪問診療の一連の経験から、誰に遠慮もない住み慣れた場所で過ごすことが療養に良いと実感しています。いつまでも住み慣れた場所で過ごせるように邁進したいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

介護福祉士実務者研修　受講生募集！

【受講期間】７月１日～12月31日
【受講料】
ヘルパー２級・初任者研修修了者　７５、６００円
ヘルパー３級・無資格者　８６、４００円
※テキスト代・消費税込　※補助金制度有
その他詳細については介護事業部まで☎079－285－３５４５
申込締め切り　４月20日（金）17時必着
※申込み多数の場合は抽選になります。

変更のあった事業所一覧

＊２月～４月１日までの異動による変更を表示

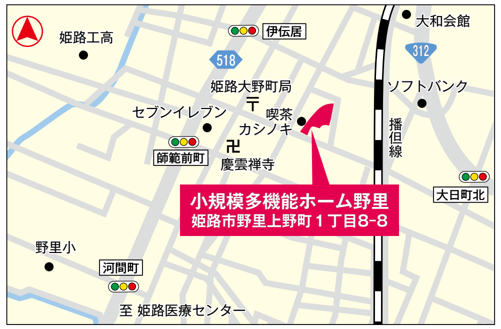
事業所等	役職	氏名
共立病院	外来看護師長	原　喜代美
ヘルスコープあぼし診療所	看護師長	大賀有美子
グループホームめが	所長	赤山まゆみ
小規模多機能ホームおおつ	所長	村治　恵子
小規模多機能ホーム野里	所長	辰田美由起
デイサービスつどい	所長	廣坂　実雪
居宅介護支援事業所	副統括責任者	神田　百合
兼務：居宅介護支援事業所あぼし	所長	
居宅介護支援事業所別所	所長	吉田　英代
ヘルパーステーション／定期巡回・随時対応サービス	統括責任者	坂口三恵子
ヘルパーステーションひがし	所長	鍋島アユ子
兼務：定期巡回・随時対応サービス中部	所長	
ヘルパーステーションなだ	所長	浅場　里美
ヘルパーステーションてがら	所長	村上千佳子
相談支援事業所てがら	所長	谷川　育子

小規模多機能ホーム野里 4月1日オープンしました！

所長　辰田美由起

小規模多機能ホームでは小規模（定員29名以下）の利用者様に対し、多機能なサービス（訪問・通い・宿泊・ケアマネジメント）を24時間365日、家庭的な雰囲気の中で顔なじみのスタッフが提供します。住み慣れた地域（自宅）で最期まで暮らしたいという利用者様の願いを実現するため、姫路医療生協では小規模多機能ホームの事業所を着実に増やし、野里は9番目の事業所となります。
年齢を重ねると、病気やケガといった不測の事態が起こりやすくなります。「今のまま一人で暮らしたいが周りに迷惑をかけてしまうかも」、「退院後は自宅で生活するのは無理なのではないか」といった不安にも親身になって、介護者様を含めたお一人お一人の自立支援を一緒に考えサポートします。生活全般において同じ事業所のスタッフが対応しますので、日々の変化にもいち早く気付くことができ、迅速で柔軟な対応が可能です。
『小規模多機能ホーム野里』の建物は、町屋風の趣ある佇まいに仕上がりました。利用者様だけでなく、地域の皆様にもご利用いただけるよう交流スペースも備えておりますので、見学も兼ねてお気軽にお立ち寄りください。懐かしく新しいまち・野里に『小規模多機能ホーム野里』があって良かったと思っていただけるよう、あたたかい事業所を皆様と共につくっていきたいと考えています。よろしくお願いいたします。

▲町屋風でどこか懐かしさがある建物



小規模多機能ホーム野里　☎079－226－5112

定期巡回・随時対応サービス北部オープン
24時間365日つながる安心を

所長　稲田　由紀

４月１日、福祉介護センターすずかぜ（砥堀630）に定期巡回・随時対応サービス北部を開設しました。定期巡回・随時対応サービスの事業所としては4カ所目となります。
多くの高齢者は住み慣れた地域（自宅）で暮らしたいと希望されています。しかし、そこには多くの不安があり、ご家族様の心配もあります。その不安や心配を安心に変えるのが定期巡回・随時対応サービスです。利用者様が可能な限り、住み慣れた地域（自宅）で自分らしい生活が送れるよう、利用者様の生活リズムや心身の状態に合わせて柔軟にサービスを受けることができます。定期の訪問に加え、利用者様またはご家族様からの相談や連絡内容に応じ、医療機関への連絡や随時訪問などの対応も行います。
いつでもつながる安心と、誰もが住み慣れた地域で、その人らしく気持ちよく生きることができるサービスを目指し、介護・看護・医療機関・地域とも連携して、より良いサービスを提供して参ります。在宅介護についての不安やお困りごとなどございましたら、お気軽にご相談ください。

▲北部のスタッフ
（後列中央が稲田所長）

定期巡回・随時対応サービス北部　☎079－265－３５５５

3分で何メートル歩けた？
フレイルチェックに会場湧く
健康づくりフェア2018

3月17日（土）、姫路労働会館で、「健康づくりフェア　フレイルチェックでいきいき高齢期」が開催されました。

80名以上の参加者で賑わった今回の健康づくりフェア、講師は共立病院リハビリテーション統括責任者の木村忠勝氏にお願いし、今話題の「フレイル」について教えて頂きました。「フレイル」とは、まだ要介護状態ではないけれど、加齢に伴い体力が衰えた状態をいいますが、適切な対応により再び健常な状態に戻ることが期待できます。

講義前に、参加者各自の今の状態を知るために、イレブンチェック（11項目のチェックシート）や歩行持久力、握力測定、下肢筋力測定などを行いました。作業療法士、理学療法士の指導のもと測定を行い、看護師も救護班として待機しサポートしました。

講義では、測定結果を踏まえてフレイル予防・改善について解説。その後、特別に作成したオリジナル体操を動画で見ながら、皆で体を動かしました。

参加者の皆さんは、少し疲れ気味でしたが、今の自分の体の状態を知ることができ、また運動することの大切さを再認識できたと大変満足された様子でした。「今回学んだ体操を毎日の生活に取り入れたい」と参加者。

これからは「フレイル」予防に積極的に取り組んで、健康寿命を伸ばしましょう。

▲各自の歩行能力をチェックします

▲リハビリテーションスタッフがサポート

行事案内

関心がある行事にぜひご参加ください！

お問合せ
☎079-285-3399
（組合員サービス部）

安倍9条改憲NO！憲法を生かす全国統一署名駅前行動
①4月10日（火）②5月25日（金）各日とも14時～15時
場所　山電姫路駅前（雨天時：JR姫路駅ピオレ前）

オレンジカフェ花北
4月18日（水）13時30分～15時　**参加費**　100円
場所　花の北市民広場　第6会議室

共立病院　糖尿病教室　**参加費**　300円
※お弁当付きです。必ず参加予約をお願いします。
お申込み　共立病院　☎079－285－3377（担当：上野）
①4月21日（土）13時～14時30分「糖尿病とアルコール」　**講師**　重成医師
②5月19日（土）13時～14時30分「日常生活について」　**講師**　看護師

平和バザー
時間　各日とも朝8時～10時
①4月24日（火）②5月8日（火）③5月15日（火）
④5月22日（火）⑤5月29日（火）
場所　共立病院正面玄関前広場
※商品（未使用）をご提供下さい。組合員サービス部へ。

100縁カフェ（英賀・津田支部）
5月6日（日）10時～11時45分　**参加費**　100円
場所　環境ふれあいセンター

禁煙ポスター展示（予定）
5月15日（火）～6月19日（火）
場所　共立病院・あぼし診療所・共立歯科

サークル　てくてく歴史散策 ㉑⑥
5月10日（木）　**参加費**　6000円
滋賀県湖東の古刹・花のきれいな三つの寺　金剛輪寺・正法寺・教林坊を訪ねます。
会員申込　4月16日までに葉書で姫路市宮上町1－59－2
野村千恵子宛へ　☎090－8201－7688

支部・ブロック通信
これで健康チェックはバッチリ!?
～あぼしブロックが保健講座を開催～

2月23日(金)午後、網干市民センターであぼしブロック保健講座を開催しました。この講座は支部組合員からの要望で、今後のまちかど健康チェックに自信を持って参加できるよう、機器の使い方などを学ぶため企画されました。

当日はあぼしブロック全支部より31名が参加しました。

第1部はヘルスコープあぼし診療所の放射線技師の森山昌光氏に「まちかど健康チェックあれこれ」と題して各検査項目について説明していただきました。体脂肪率とBMI（肥満度）の違い、骨密度では加齢による骨量の変化と予防方法。尿チェックでは腎臓の働きについてなど大変わかりやすい説明でした。森山さんからは「できるだけ最新の資料を集め、お話するよう心掛けました」と苦心談も。

第2部では参加者が実際に健康チェックを体験しながら、理事や職員から機器の使用方法のレクチャーを受けました。会場に用意された機器は血圧計、体脂肪計、足指力計測器、骨密度計（手首測定タイプ）、デジタル握力計の5種類で、特に新しい骨密度計は人だかりが出来るほどの人気でした。当初は、従来使用していた機器を用いた学習会の予定でしたが、4月から導入される新しい機器のお話が聞けるなどタイムリーで有意義な講座となりました。参加者からは「今年、まちかど健康チェックをするのが楽しくなりそう」などの声を頂きました。

（文　理事　木村　文明）

▲新しい骨密度計を操作する参加者

▲森山さんの話も熱が入ります

健康野菜
ひまわり市
4月3日(火)
10日(火)
17日(火)
24日(火)
8：00 ～ 10：00
共立病院正面玄関

無料法律なんでも相談 毎月第3木曜日
4月19日(木)
5月17日(木)
6月21日(木)

時間　PM2:00～4:00
場所　共立病院相談室（共立病院の薬局前）
協力　姫路総合法律事務所（弁護士）

※要予約　相談希望の方は、下記へお申し込みください
姫路医療生協本部
☎(079)285-3398

私のおすすめ料理
わらびの漬け物
荒川支部　本山　信子さん

材料
わらび
めんつゆ（3倍濃縮）

①灰もしくはタンサン（重曹）を入れた熱湯にわらびを入れて一晩おき、灰汁を抜く。灰汁を抜いた後、水を2～3回変えながらわらびをきれいに洗い、足元を切って揃える。

②タッパーにめんつゆを入れて一晩漬けて完成。
※冷凍保存も可能です。

職場のホープ君…27

増位・広嶺
地域包括支援センター
船戸（ふなと）舜一朗（しゅんいちろう）さん

私は増位・広嶺地域包括支援センターで、社会福祉士として業務に励んでいます。

地域包括支援センターは、主に高齢者の方からの相談を承り、多様なサービスに繋ぐ、地域全体に向けた介護予防啓発を行う役割を担っています。本来、介護現場などで経験を積まれた方が、その経験を活かして業務を行うことが多い分野のため、まだまだ戸惑う事も多いですが、地域包括支援センターでの毎日は新鮮で楽しいです。

地域に伺うことも多く、皆さん「若い子がいると自分達も気持ちが若くなる」と温かく迎え入れてくださいます。

今後は、地域に伺った際、在学中におぼえたサックスの演奏を皆さんに披露したいという密かな目標を持っています。

4月のテレホンサービス

月曜日　赤ちゃんの突然死と寝かせ方
火曜日　若年層にも拡がる歯周病
水曜日　高齢者のまぶたの下がり
木曜日　アトピー性皮膚炎の最近の治療
金土日　こどもの癇癪への対応
※30日（月）は、金土日のテーマを放送

兵庫県保険医協会　健康情報テレホンサービス
☎0120―979―451

健康講座
認知症を予防するために②
～いつでもどこでも認知症予防～

小規模多機能ホーム野里　所長　辰田　美由起

二重課題を取り入れる

適度に体を動かすことは認知症の発生を抑える大切なポイントです。特に、二つ以上の動作を同時に行うと、頭で考えながら体を動かすことが出来るので、脳に新しい刺激が加わり活性化され大変効果的です。これを二重課題と言います。

二重課題は普段の習慣にも取り入れることができます。例えば、新聞の社説を読みながらその内容を書き写します。読み書きを同時に行うことで脳に新しい刺激が加わります。料理も大変効果的です。メニューを考えて材料を揃え、時間や手順を考えながら味見したり香りを確かめたり。自分が美味しいと感じ、その上で誰かに喜んでもらえたら最高の刺激になります。

血流改善も大切です

アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症は、発症に血管の老化が関係していると考えられています。血流が滞ると栄養素を体内で十分に使うことが出来なくなります。血流を良くすることも認知症予防には重要です。いつでもどこでも簡単にできる耳の体操で血流を改善しましょう。

【簡単耳体操】

①耳を上・横・下に引っ張り、離す
②耳たぶや耳珠（じじゅ）（耳穴の前の出っ張り）、全体をもむ
③耳を引っ張りながらまわす
④耳を後ろからたたんで押す（5秒キープ）。同様に、上や下からも折りたたんで押す

▲耳の後ろ側から

▲折りたたんで5秒キープ

読者のたより

平昌五輪素晴らしかった。同じシーンを何度見ても感動しました。喜びと笑顔をありがとう。そしてお疲れ様でした。
（浜田絵里さん　大津区）

昨年の8月から近所の学童保育の指導員として勤務していますが、同僚に恵まれ良くしていただいています。すごくうれしい毎日を送っています。
（渡辺慶子さん(51)飾東町）

読者のたよりいつも拝読しています。2月下旬に静岡県下田の河津桜を見に行って来ました。今年は寒かったので花は少なかったです。友人と毎年行く姫路城の花見も楽しみにしています。
（北村和美さん(77)白浜町）

5歳の孫は、なわとびが大好き!!1人で飛んだり、大なわを回してやると笑顔で嬉しそうに飛びます。何度も何度も。子供は寒い中でも元気ですね（笑）。
（頼末君子さん　砥堀）

自分も年齢を重ねるうち、福祉のことに耳を傾けるようになりました。毎月「ひめじ」が楽しみです。
（中村安江さん(56)花田町）

毎月クロスワードパズル楽しんでいます。頭の体操になります。体は、朝のテレビ体操とラジオ体操、週に1回公民館で百歳体操をして体調管理しています。
（林　昭美さん　別所町）

趣味に絵手紙とちぎり絵を勉強しています。良い先生方に恵まれ生徒さんとも交流ができ楽しく過ごしています。遠くの親戚より近くの他人ですね。毎日が笑いもあり有意義に過ごしています。
（久保山洋子さん　太子町）

ザ・クロスワード

出題●モロズミ勝

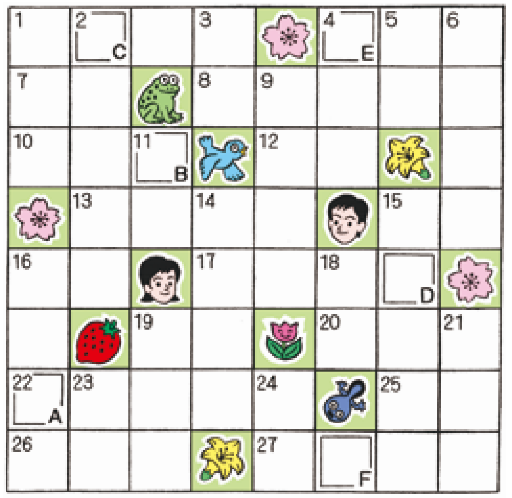
【問題】 二重ワクの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は、なに？

ヨコのカギ

①エッフェル塔がある国
④三日月やゲジゲジもあります
⑦漢字の日本式の読み方
⑧……暁を覚えず
⑩自転車の腰掛台
⑫美しい言葉
⑬今年は2018年
⑮お坊さんのことです
⑯八戒はブタ、悟空は？
⑰お釣りのことです
⑲……は我が身
⑳空中に飛び散る細かい水のつぶ
㉒野山を歩いて自然に親しむ……の季節です
㉕長蛇の……に並ぶ
㉖追従者。「…マン」
㉗キリン社のウィスキー「富士…」

タテのカギ

①小形の絹のふろしき
②伊達直人の贈り物
③手まり…。バラ…
④「卍」の読み方は？
⑤ウイリアムテルの武器
⑥平成が変わります
⑨……げんまん
⑪野球のベース
⑭けいこ。ピアノの……
⑮メキシコの帽子
⑯昔、武将が使ったハタキに似た指揮棒
⑱……温度の沸点は100度
⑲お出かけ時はご用心
㉑始動すること。…オフ
㉓イプセンの「人形の…」
㉔兼好法師の徒然……



答	A	B	C	D	E	F

【応募方法】
ハガキにクロスワードパズルの答えを記入してご応募下さい。抽選で正解の方10名に図書カードをお送りします。あなたの身近な出来事やニュースの感想などもお寄せください。その際、差し支えなければ、年齢をご記入くださるようお願いします。（読者のたよりコーナーに掲載させて頂くことがあります）

【応募先】
〒670―0832
姫路市双葉町10
姫路医療生協編集部
締め切りは4月30日です。

2月号の答えと当選者
正解は
「トウキゴリン」

今回は86通の応募でした。
以下の10名の方に図書カードをお送りします。

井内　邦子さん（青山西）
間森　誉司さん（青　山）
村上　愛子さん（勝原区）
青田　翔子さん（香寺町）
小林寿太郎さん（飾磨区）
上田　秀明さん（網干区）
和三さと江さん（勝原区）
岡本　典子さん（花田町）
松本かおるさん（香寺町）
松下たかねさん（北条梅原町）

癒しと笑いのコラボレーション「とんちんかん」

荒川支部

荒川支部の名物トリオ「とんちんかん」。牧歌的な音色のオカリナ演奏と日本の伝統芸・南京玉簾という異色の組み合わせが話題を呼んでいます。これまでの活動の道程をお聞きしました。

気負わず気楽に

オカリナ演奏の甲明美さんと光田ますみさん、南京玉簾と司会担当の本山信子さんの3人で活動されています。グループ名は「とんちんかん」。ユニークな名前ですが、「気負わず気楽に行こう」との思いが込められているそうです。

姫路市内のデイサービスなどの介護施設を訪問してボランティアで演奏・演芸を披露されています。甲さんが活動の記録として書き留めている「ボランティア日記」を見せていただくと、その始まりは2016年の「西ブロック新春のつどい」となっていました。（この時はオカリナとハーモニカの合奏）初披露から2年。どんどん腕を磨かれているお二人。今年の新春のつどいでは「瀬戸の花嫁」などの曲を演奏。参加者を喜ばせました。

▲光田さん（左）と甲さん（右）

▶オカリナ 13コの穴があります

◀本山さん

心に残る音色

甲さんのオカリナとの出会いは20年前。有名なオカリナ奏者、宗次郎さんのコンサートに行き、その音色に魅了されてしまったとのこと。オカリナを手に入れ、ゆっくり独学で演奏を始めました。

友人の光田さんは甲さんのオカリナ演奏を聞いたことがあり、その音色が長く心に残っていました。それで故郷の岡山に帰る途中の道の駅で土産物のオカリナを見つけたとき、どうしても買わずに居られなかったそうです。それから、オカリナ教室に通い本格的に学び始めました。

そして2人は初めて合奏。「一人では決して出せない音色でした。こんなに違うんだと、ハーモニーの美しさに驚き感動しました」とお二人。現在レパートリーは10曲以上、素敵な衣装も揃えて活動されています。

改名もあり？

デイサービスに行くとオカリナ派と南京玉簾派に人気が分れることもありますと笑う3人。本山さんの南京玉簾は軽快なリズムと楽しい話術も相まっていつも拍手喝采を浴びます。「オカリナ、もっともっと上手になりたい」と二人が言えば、「南京玉簾は、下手過ぎず、上手過ぎずが、一番いい」と本山さん。

「そろそろ改名してキャンディーズとでも名乗ろうか！」「じゃあ誰がランちゃん？」と冗談で笑いあいながら、次の訪問に向け練習されていました。

▲デイサービスへボランティア訪問